



## هيا شارك العاب كرة القدم في فريق Vestbyen IL Fotball

نحن نرحب بجميع الأطفال والشباب وعائلاتهم في نادي Vestbyen Fotball لكرة القدم الذي يتدرب في منطقة Hammersborg الواقعة فوق منطقة IIa مباشرة.

النادي مفتوح أمام الجميع بغض النظر عن اللغة والثقافة والعمر والجنس. نحن نقدم أنشطة ذات نوعية جيدة ونركز على خلق بيئة ومجتمع كرة قدم عندما آمن ومرح وخال من المسكرات والمخدرات. لا تحتاج لأن تكون محترفاً لكي تشارك. فلدينا مكان للجميع بغض النظر عن مستوى مهارات الفرد. إننا نأمل ان يشعر جميع أعضاء النادي بفرح ممارسة الرياضة والقدرة على الإتقان!

### التمارين الرياضية صحية!

إن ممارسة النشاطات البدنية هي أمر مهم. نحن نعرف من خبراتنا أنه يكون من الأسهل على المرء أن يشارك في النشاطات البدنية الجماعية مع الآخرين من أن يقوم بها منفرداً. بالإضافة الى ذلك تكون المشاركة في الأنشطة التي تتسم بروح اللعب مع أطفال آخرين أكثر مرحاً ومتعة، ويتعلم كل طفل الكثير من هذه المشاركة. إتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاطات البدنية في الحياة اليومية يعطيان الأطفال قدراً أكبر من الطاقة. والطاقة الإضافية تؤدي بدورها الى تركيز أفضل واجتهاد أكبر في المدرسة. من خلال المشاركة في الرياضة كطفل تكون هناك فرصة أكبر أمام المرء لممارسة الرياضة أيضاً كشخص بالغ.

### تمضية أوقات ممتعة مع الآخرين!

الأطفال الذين يمارسون الرياضة يفعلون ذلك لأنهم يعتبرون أن ذلك أمراً ممتعاً. سوية مع أصدقائهم يكتسب هؤلاء الأطفال خبرات جديدة ويتعلمون دروساً لمدى الحياة. هنا يتعلم الأطفال تحمل المسؤولية ومراعاة مشاعر بعضهم البعض. أن يمارس الأطفال أنشطة بعد انتهاء الدوام المدرسي هو أمر ذو معنى. كعضو في النادي الرياضي يمكنك الاتصال بشكل أسهل مع الناس الآخرين والحصول على مزيد من الأصدقاء وأن تصبح جزءاً من شبكة علاقات إجتماعية أوسع. أما انخراط ومشاركة الآباء و أولياء أمور الأطفال في النادي الرياضي هو أمر يعني الكثير بالنسبة للأطفال.

### الإلتساب والبدء بالتدريب

قبل أن يختار المرء ما إذا كان يريد أن يصبح عضواً، يمكنه أن يُجرب ما إذا كان هذا النوع من الرياضة مناسباً له. المشاركة التجريبية على مدى 4 تمرينات هي مجانية قبل أن يقرر المرء ما إذا كان يريد الإلتساب الى النادي. ولكي يتمكن المرء من متابعة التدريب بعد انتهاء المرحلة التجريبية، يتوجب عليه تسديد بدل العضوية الى النادي لكي تصبح كل التأمينات صالحة وسارية المفعول. وإذا قررت الإلتساب يملككم التحدث مع المدربين الذين سيساعدونكم على الإلتساب الى نادي كرة القدم.

## المعدات

عند الإنتساب الى النادي يحصل جميع اللاعبين على بذلة/طقم المباريات: فائلة اللعب، سروال قصير وجوارب. علاوة على ذلك سيكون اللاعبون بحاجة الى حذاء لكرة القدم وأغطية واقية للساق وملابس للتدريب كتي شيرت وسروال للتدريب. كما يمكن أيضا التدرّب بسرّاويل طويلة وأغطية للرأس. كعضو منتسب الى النادي يمكنك الحصول على حسم عند شرائك أي معدات أو ملابس رياضية من محلّ Nor-Contact. لدى نادي Vestbyen ميدان/ مربع لإعادة استخدام المعدات الرياضية يتيح الفرصة أمام تبلهل أو شراء الملابس والمعدات الرياضية المستعملة في أيام مخصصة لذلك في بيت النادي Vestbyhuset.

## كم تبلغ كلفة العضوية و الإنتساب؟

عند الإنتساب الى أي نادي رياضي في النرويج يجب على المنتسب دفع بدل عضوية للمشاركة في الأنشطة التي يقدمها هذا النادي.

تنقسم المدفوعات الى جزئين اثنين (2).

1. قسط العضوية [medlemskontingent] - جميع الذين يريدون القيام بممارسة أنشطة رياضية منظمة يجب عليهم أن يكونوا أعضاء منتسبين الى النادي الرياضي.
2. رسوم التدريب [treningsavgift] - جميع الذين يشاركون في نشاط رياضي واحد يجب عليهم أن يشاركون في تغطية المصاريف مثل إيجار استخدام الملعب و المعدات ورسوم المشاركة في الدورات الرياضية.

في نادي Vestbyen عندنا أمنية واضحة ألا وهي أن يشارك أكبر عدد ممكن من الأطفال في الأنشطة التي نقوم بها بغض النظر عن وضع الأسرة المادي والاقتصادي. فعند مواجهة صعوبات في تسديد أو دفع أقساط العضوية يمكننا أن نساعد على إيجاد ترتيبات دعم يمكن اللجوء اليها كما يمكننا أن نقوم بتقسيم المبلغ حيث يكون ذلك ضرورياً. لدى النادي موظف مسؤول عن الدمج يقوم بتقديم المساعدة بهذا الخصوص.

## كرة القدم والأعمال الطوعية

مثل معظم النوادي الرياضية في النرويج يشرف أشخاص متطوعون على إدارة و تشغيل نادي Vestbyen. فالآباء والأمهات وأولياء الأمور والأخوة والأخوات يقدمون خدماتهم العملية من دون تلقي أجور أو رواتب. ينسحب الأمر نفسه على المدربين والعاملين في النادي. فالمطوعون يساهمون بشكل يجعل من نادي Vestbyen لكرة القدم قادراً على تقديم عروض رياضية جيدة ولأن يكون مكاناً جيداً للجميع في المجتمع المحلي. بالإضافة الى المدربين هناك العديد من المهمات والواجبات التي يجب حلها في فريق كرة القدم ومن بينها:

- تحضير الطعام/ الحلوى التي يمكن بيعها أثناء المباريات ليعود ريعها الى الفريق/النادي
- المساهمة في البيع في الكشك الخاص بالنادي
- المشاركة في تنظيم مباريات الإياب التي تقام على ملعب النادي
- و مزيد من الأمور الأخرى

هذا العمل الطوعي الذي يقوم به المرء من أجل النادي نطلق عليه باللغة النرويجية اسم "دوغناد" [Dugnad]. العمل الطوعي "دوغناد" يمنح الكثير من المعاشات الطيبة والتجارب الجيدة والشعور بالعباءة والمساهمة في سبيل المجتمع. نادي Vestbyen يعتمد بشكل تام على مساهمات البالغين في الأعمال الطوعية على مدار السنة. وبهذه الطريقة يحصل الأطفال والشباب على عرض رياضي جيد.

فمجهودك، كبيراً كان أم صغيراً، هو أمر يحظى بتقدير كبير!

### الأمان والجودة!

جميع الأندية الوباضية ملزمة بتقديم عروض جيدة وأمنة للأطفال والشباب. للرياضة أطرها الواضحة وهي تعمل بجهد كبير لمكافحة التنمر والإضطهاد والعنصرية والعنف. وإذ كنت تريد أن تصبح مدرباً أو قائد مجموعة من الأطفال أو الشباب يجب أن يكون لديك شهادة حسن سلوك صالحة من الشرطة [politiattest]. ينسحب هذا الأمر على جميع العاملين في أي نادٍ رياضي ممن يقومون بمهام لصالح النادي تستوجب وجود ثقة وتحمل مسؤولية تجاه القاصرين أو أشخاص ذوي إعاقات. بإمكان الأباء و الأمهات وأولياء الأمور أن يتبوؤا مناصب في النادي أو ان يشاركوا ويساهموا كمدربين أو قادة أو حكام مباريات.

Norges Fotballforbund (NFF) هو عضو في إتحاد كرة القدم النرويجي  
وإتحاد الرياضة النرويجي (NIF) Norges Idrettsforbund

إننا نتمنى أن يشعر جميع المنتسبين الى النادي بفرح الرياضة والإتقان،  
ونتمنى ان نهئى الظروف المناسبة ونقدم التسهيلات لجميع الذين يصبحون أعضاء في فريقنا لكرة القدم

مع نادي Vestbyen في الحياة – لمدى الحياة!

مسؤولة الدمج – Hilde Eriksson  
[hilde@vestbyen.no](mailto:hilde@vestbyen.no)

المدير العام – Mats Holbø Frydenberg  
[mats@vestbyen.no](mailto:mats@vestbyen.no)

[www.vestbyenfotball.no](http://www.vestbyenfotball.no)

